

Contrordine: la **pasta** può aiutare a combattere sovrappeso e «pancetta»

Moderazione

Due vastissimi studi italiani assolvono spaghetti e maccheroni, ma si deve stare attenti a dosi e condimenti

Se, per mantenere la linea, rinunciate totalmente alla pasta, fareste meglio a ripensarci. In una ricerca pubblicata su *Nutrition and Diabetes*, che ha preso in esame oltre 20 mila adulti inseriti in due grandi studi osservazionali (*Moli-sani*, che ha coinvolto cittadini residenti in Molise, e *Progetto INHES* da Italian Nutrition and Health Survey in cui si sono raccolti dati sulla nutrizione e la salute in tutte le Regioni italiane) il consumo di pasta è risultato associato a un minor rischio di obesità, compresa quella addominale. Dal-

A confronto

Piatti	Ingredienti	Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
Pasta fredda con pesto e pomodorini		397	9	18	53
Insalata di riso integrale con verdure e tonno		465	25	18	54
Farro con pomodorini e mozzarella		476	22	24	46
Insalata d'orzo con zucchine e gamberetti		403	27	12	50

Corriere della Sera

la pasta, quindi, possiamo aspettarci un aiuto per il controllo del peso? «Secondo il nostro studio — commenta Licia Iacoviello, responsabile del Laboratorio di epidemiologia molecolare e nutrizionale di **Neuromed**, di Pozzilli (Isernia) — mangiare pasta in

misura adeguata al proprio fabbisogno calorico, nel contesto di una dieta bilanciata come quella mediterranea, si associa a un indice di massa corporea più basso e a una circonferenza-vita migliore, soprattutto nelle donne. Una delle ipotesi per spiegare il fe-

nomeno è che spesso chi rinuncia alla pasta, la sostituisce con alimenti meno salutari come carne e salumi, formaggi o cereali contenenti zuccheri semplici». È evidente, però, che molto dipende anche dalle dosi e dal tipo di preparazione. Quali consigli dare dunque a chi vuole usare al meglio questo alimento, ma anche riso, orzo o farro? «Una delle caratteristiche principali della dieta mediterranea è la moderazione — risponde Iacoviello — e questo vale anche per la pasta meglio se di semola di grano duro o integrale. Per chi svolge un lavoro sedentario, la porzione dovrebbe essere di circa 60 grammi (20 g meno di quanto suggerisce l'Inran, si veda a fianco il commento alla ricetta, ndr) avendo cura di cuocere la pasta "al dente" (per ridurre l'impatto sulla glicemia) e di condire con sughi leggeri: pomodoro, verdura, legumi, pesce e olio extra vergine di oliva. Da evitare sughi con carne rossa, salumi o insaccati, panna e burro».

Bene anche utilizzare più spesso pasta (o riso, farro, orzo) come piatto unico anziché primo piatto per non eccedere con le calorie. Se fra gli ingredienti non sono presenti buone fonti di proteine (come pesce, latticini, legumi), si può integrare il pasto con yogurt, verdura e frutta fresca.

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La ricetta della salute**Gnocchetti sardi
con feta e melanzane**

Ingredienti per 4 persone: 240 gr di gnocchetti sardi, 1 melanzana grande, 10 pomodorini pachino, 120 gr di feta, un mazzo di basilico, 30 ml di olio extravergine d'oliva



Preparazione: cuocere gli gnocchetti, scolarli al dente e condirli con metà dell'olio. Tagliare le melanzane a tocchetti e i pomodorini a metà. Tostare a fuoco basso le melanzane, senza grassi, in una padella antiaderente, appena iniziano a brunire aggiungere i pomodorini così che rilascino il loro succo e aiutino a cuocere le melanzane. Finire con il basilico e la feta condita con l'olio rimasto. Mescolare il condimento caldo. Servire subito o lasciar intiepidire.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 12, grassi g 15 (di cui saturi g 6), carboidrati g 51, energia kcal 374

Ricetta dello chef Luca Giovanni Pappalardo

Il commento

Adattare le porzioni al fabbisogno energetico vale anche per la pasta. Per chi è normopeso e ha un fabbisogno energetico giornaliero pari a 2100 chilocalorie le linee guida per una sana alimentazione dell'Inran prevedono una porzione da 80 grammi al giorno; per chi è più attivo e ha un fabbisogno di 2600 chilocalorie le porzioni consigliate, sempre da 80 grammi possono arrivare a due.

**L'esperto
risponde**

alle domande
dei lettori
sui temi
di nutrizione
all'indirizzo
**forum.
corriere.it/
nutrizione**